

今月のテーマは さといも(里芋) です !!

さといもは、サトイモ科サトイモ属の植物です。さといもは、インド東部からマレーシアにかけての東南アジアが原産国だと言われています。日本には縄文時代中期に中国より渡来し、芋と葉の部分が食べられており、じゃがいもやさつまいもが渡来した江戸時代まで、作物の主役となっていました。貯蔵性が良く、最近では一年中出回っていますが、旬は9月～12月頃です。

さといもの栄養

さといもには、たんぱく質、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムなどが含まれています。さといものぬめりの成分はムチンとガラクトンという食物繊維の一種です。ムチンには、肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護し、腸炎などを予防する働きが、ガラクトンは、血圧を下げたり、血中コレステロールを取り除いたり、脳細胞を活性化する働きがあるそうです。

選び方のポイント

- シマの模様がくっきりとしていて、ふっくらと丸みがあり、変色や傷がなく、泥付きのものが良いでしょう。



保存のポイント

- さといもは、低温と乾燥に弱いので、新聞紙に包んで冷暗所で保管しましょう。乾燥が気になる場合は、軽く水で湿らせた新聞紙で包んでおくと良いでしょう。

おいしいごはん!

さといもとじゃこのねぎ塩和え

材料(2人分)

さといも…150g じゃこ…大さじ3 ねぎ…10cm
にんにく…1片 ごま油…適量 だしの素…少々 塩…適量
小ネギ…お好みで適量

- ① さといもは皮をむき、鍋に入れて、ひたひたにかぶるくらいの水を入れて茹でる。さといもが柔らかくなったら、鍋のお湯を捨てて、再び火にかけて、鍋をゆすりながら水分を飛ばし、粉ふき芋にする。
- ② 油をひかないフライパンでじゃこを乾煎りし、パチパチと音がしたら、①の鍋に加える。
- ③ ねぎと、にんにくはみじん切りにし、ごま油で香りが立つまで炒めたら、①の鍋に加える。
- ④ ①の鍋を全体的に混ぜ合わせ、だしの素と塩で味を整える。
- ⑤ 器をもって、お好みで小ネギを散らして出来上がり!



ホクホクのサトイモが美味しい一品です。お好みで桜えびや刻み海苔を散らすと、違った味わいを楽しめますよ!

さといも 豆知識

さといもは、親芋を中心にそのまわりに小芋、孫芋、ひ孫芋と1つの種芋からたくさんの芋ができません。親、子、孫、ひ孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われる食材です。